



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kopfsalat Hanf Pesto

Wenn man Diverse Allergien und Unverträglichkeiten entwickelt, reduziert sich die Liste der Lebensmittel, die man essen kann. Eines der relativ „sicheren“ Lebensmittel ist der gute Kopfsalat.

In unserer gesunden, Fitness-orientierten Welt kennen die Meisten den Kopfsalat nur als kaltes Gericht. Als Salat eben. Dabei



gibt es vielfältige gerichte und Rezppte, in denen der Salat gekocht oder gebraten wird. Die Italiener zum Beispiel braten Radicchio und servieren ihn mit Pasta. Gebratener Und überbackener Chicoree ist auch noch recht bekannt – aber gebratener Feld- oder Kopfsalat kennen dann schon viel weniger Leute. Feldsalat ist ist sehr lecker geraten mit Zwiebeln und Knoblauch – so wie Spinat. Oder auch als Pesto. Und auch den Kopfsalat erweist sich als erstaunlich in gekochter oder gebratener Form. Unter den Rezepten auf der Stadtgarten Webseite findet ihr auch eines für Kopfsalatsuppe. Der Kopfsalat ist erstaunlich fein und süß und ergänzt sich in einem Pesto ganz toll mit Nüssen.

Da die meisten Nüsse für mich unverträglich sind, verwende ich in letzter Zeit sehr oft geschälte Hanfsamen genommen. Das ist zusätzlich ein toller Eiweißboost für Veganer. Hanfsamen bekommt man heute relativ unkompliziert in Bioläden, Reformhäusern oder auch Drogerie-Märkten mit Food-Abteilung.

Sie schmecken mild nussig und ergänzen die Süße des Kopfsalats gut.

Wer keinen Knoblauch verträgt, lässt ihn weg. Menschen mit Histaminintoleranz können versuchen, ob sie Bärlauch vertragen. Bärlauch gibt es heute ganzjährig in Gläsern mit Öl. Es gibt auch einen Knoblauch-Schnittlauch. Der schmeckt fein knoblauchig, ist aber eher ein grünes Kraut und daher vielleicht besser verträglich. Man kann ihn sehr einfach im Garten, auf dem Balkon oder dem Fensterbrett ziehen.

Zutaten 4 Personen
200g Salat
100g Hanfsamen
1 Knoblauchzehe
Salz
Rapsöl

1. Den Salat ganz fein hacken, den Knoblauch reiben. Alles vermischen.



Kopfsalatpesto mit Süßkartoffelgnocchi

